

Tómese
el **tiempo**
para
usted
y para su
familia

Esté Activo // Esté Sano

**¡Hoy,
mañana,
y para
toda la vida!**

Esté activo // Esté sano
¡Hoy, mañana y para toda la vida!

Pregúntele a su doctor qué exámenes necesita y
cuándo hacerlos. Llame al 1-800-532-2227

"Ayudando a los ciudadanos de Nebraska a vivir una vida más saludable."

Tanto el Programa Cada Mujer Importa como el Programa para la Detección de Cáncer de Colon de Nebraska, ofrecen inscripciones, servicios de exámenes diagnósticos e información educativa a todas las personas que califican en Nebraska. Para saber si usted califica llame al 1-800-532-2227.

Exámenes de cáncer cervical y cáncer de seno

Cubre: mujeres entre 40 y 74 años de edad

- Examen clínico del seno (CBE, por sus siglas en inglés)
- Mamografías
- Examen de la pelvis y Papanicolaou

Examen cardiovascular y de diabetes

Cubre: mujeres entre 40 y 74 años de edad

- Chequeo de presión sanguínea
- Chequeo de colesterol
- Chequeo del azúcar (glucosa) en la sangre

Examen para la detección de Cáncer de Colon

Los servicios para: hombres y mujeres de Nebraska entre 50 y 74 años de edad

- Examen de detección de sangre en materia fecal (FOBT, por sus siglas en inglés) o
- Colonoscopia – si califica

Servicios de Prevención en Salud

Cubre: todos los clientes

- Información sobre salud y bienestar
- Acceso a la línea gratuita de asistencia para dejar de fumar:
Nebraska Tobacco Quitline
1.800.784.8669
QuitNow.ne.gov

Nebraska Oficina de la Salud para Mujeres y Hombres
301 Centennial Mall South – P.O. Box 94817 – Lincoln, NE 68509-4817
402-471-0829 – 800-532-2227
www.dhhs.ne.gov/womenshealth – www.dhhs.ne.gov/menshealth

5U58/DP000811-04, 5U58/DP001421-03, 5U58/DP002043-02



Fantone 294 C
100%
75%
55%
35%

Lo que puede hacer para *Estar Activo & Estar Sano*

- Propóngase hacer 150 minutos de actividad moderada semanalmente.
- Fortalezca sus huesos entrenándose con pesas.
- Conozca sus niveles de presión arterial, colesterol y glucemia. ¡Manténgalos bajo control!
- Duerma y descansa lo suficiente.
- No fume ni use productos de tabaco.